GANZ EINFACH

Weniger Nebenkosten

Strom und Heizung sparen, Tarife wechseln, Balkonkraftwerk betreiben – für Mieter und Eigentümer

Ein verständlicher Praxisratgeber



Danilo Sieren

Danilo Sieren

Weniger Nebenkosten

Strom und Heizung sparen, Tarife wechseln, Balkonkraftwerk betreiben – für Mieter und Eigentümer

Erste Auflage 2026
Redaktionsstand 12. November 2026

Messen · Wechseln · Erzeugen

Vorwort

Kaum ein Brief sorgt in deutschen Haushalten für so viel Ärger wie die Jahresabrechnung für Strom oder Gas. Man öffnet den Umschlag, sucht die Zahl ganz unten und hofft auf eine Gutschrift. Dann steht da eine Nachzahlung von mehreren hundert Euro, dazu ein höherer Abschlag für die nächsten zwölf Monate. Und man fragt sich, wo die ganze Energie eigentlich geblieben ist.

Die gute Nachricht: Fast jeder Haushalt kann seine Energiekosten spürbar senken, ohne zu frieren und ohne auf Komfort zu verzichten. Die meisten Einsparungen kosten wenig oder gar nichts. Man muss nur wissen, wo man ansetzt. Genau das zeigt dir dieses Buch. Es folgt einem einfachen Grundsatz: erst messen, dann handeln. Wer weiß, welches Gerät wie viel verbraucht und was eine Kilowattstunde kostet, trifft bessere Entscheidungen als jemand, der auf gut Glück spart.

Ich erkläre dir alles so, wie ich es einem Freund erklären würde: ohne Fachchinesisch, mit Zahlen zum Nachrechnen und mit ehrlichen Angaben zu Kosten und Ersparnis. Bei jeder Maßnahme erfährst du, was sie kostet, was sie bringt und nach wie vielen Jahren sie sich bezahlt gemacht hat. Und weil Mieter andere Möglichkeiten haben als Eigentümer, steht bei jedem Thema dabei, für wen es gilt.

Durch das ganze Buch begleitet uns das Ehepaar Fischer aus Oldenburg. Dieter ist 58 und fährt Linienbus, Gabi ist 55 und arbeitet als Verkäuferin in einem Schuhgeschäft. Mit ihrem Sohn Timo, der 17 ist und noch zur Schule geht, wohnen sie zur Miete in einer Doppelhaushälfte aus dem Jahr 1974. Im November 2025 flattert eine Stromrechnung mit 640 Euro Nachzahlung ins Haus. Gabi beschließt, dass sich etwas ändern muss. Ein Jahr lang messen die Fischers, wechseln ihre Tarife, ersetzen ein altes Gerät, stellen ihre Heizung neu ein und betreiben ein kleines Solarkraftwerk auf

dem Garagendach. Am Ende zahlen sie für Strom und Gas rund 900 Euro weniger als vorher.

Zwei weitere Menschen aus der Familie zeigen andere Seiten des Themas. Tochter Jana, 29, wohnt in einer Mietwohnung in einem Mehrfamilienhaus mit Zentralheizung und bekommt jedes Jahr eine Heizkostenabrechnung von ihrem Vermieter. Gabis Bruder Uwe Brandes, 63, besitzt mit seiner Frau Heike ein Einfamilienhaus in Westerstede mit einer fast dreißig Jahre alten Ölheizung. Er lässt sich beraten, baut eine Solaranlage auf das Dach und plant eine Wärmepumpe.

Jedes Kapitel enthält eine Werkstatt mit einer Übung zum Mitmachen, eine Vertiefung und häufige Fragen. Die Anhänge fassen zusammen, was du immer wieder brauchst: ein Verbrauchstagebuch, typische Verbräuche von Geräten, einen Tarifvergleich Schritt für Schritt, eine Checkliste für das Balkonkraftwerk, alle Maßnahmen nach Kosten und Ersparnis sowie die wichtigsten Förderprogramme.

Der Redaktionsstand ist der 12. November 2026. Im Energierecht bewegt sich gerade viel. Der Bundestag hat im Juli 2026 ein neues Gesetz für Heizungen beschlossen, das Gebäudeenergiegesetz wird abgelöst. Die Förderung für Heizungen und Sanierungen wurde im Juli 2026 neu geregelt und sinkt ab Februar 2027 schrittweise. Der CO_2-Preis soll 2027 im bisherigen Korridor bleiben. Ende 2026 laufen Fristen für die Ablesung von Heizkosten ab. Und für neue Solaranlagen auf dem Dach soll sich die Vergütung ab 2027 grundlegend ändern. Wo sich ab 2027 etwas ändert, findest du einen Kasten „Ab 2027“. Anhang H fasst den Stand zusammen.

So arbeitest du mit diesem Buch

Teil I mit den Kapiteln 1 bis 5 ist die Bestandsaufnahme. Du erfährst, wohin die Energie im Haushalt geht, wie du deine Stromrechnung und deine Heizkostenabrechnung liest, wie du deinen Verbrauch misst und wie du die größten Stromfresser findest. Teil II mit den Kapiteln 6 bis 10 dreht sich um Strom: Geräte und Standby, Kühlen, Waschen und Kochen, den Kauf neuer Geräte, den Wechsel des Stromtarifs und dynamische Tarife mit intelligenten Zählern.

Teil III mit den Kapiteln 11 bis 15 behandelt die Wärme: richtig heizen und lüften, Thermostate und Heizkörper, Warmwasser, Schimmel sowie Gas- und Fernwärmetarife. Teil IV mit den Kapiteln 16 bis 20 widmet sich dem eigenen Solarstrom, vom Balkonkraftwerk bis zur Photovoltaikanlage auf dem Dach. Teil V mit den Kapiteln 21 bis 28 schaut auf größere Schritte und das ganze Bild: Fenster und Dämmung, Wärmepumpe, Förderung, Mieterrechte, Elektroauto, die Familie, die Jahresbilanz und nachhaltiges Wohnen ohne Verzicht.



Der Aufbau des Buches: fünf Teile und Anhänge

Die Werkstatt ist eine praktische Übung, meist mit einer Tabelle zum Ausfüllen oder einer Rechnung. Die Vertiefung zeigt Hintergründe, Sonderfälle oder Grenzen. Bei jeder Maßnahme steht im Text, ob sie für Mieter, für Eigentümer oder für beide gilt. Eine

Übersicht aller Maßnahmen mit Kosten, Ersparnis und Zielgruppe steht in Anhang E.

> **Tipp:** Leg dir gleich zu Beginn einen Ordner an, in den du alle Rechnungen für Strom, Gas, Fernwärme und Wasser der letzten drei Jahre legst. Viele Übungen in diesem Buch bauen darauf auf, und mit den alten Rechnungen siehst du später schwarz auf weiß, was deine Maßnahmen gebracht haben.

Alle Preise in diesem Buch sind Beispiele. Sie orientieren sich am Stand im Herbst 2026, aber dein Versorger, dein Wohnort und dein Vertrag können ganz andere Zahlen haben. Rechne deshalb immer mit deinen eigenen Werten. Wie das geht, zeigt dir jedes Kapitel.

Inhalt

Vorwort 2
So arbeitest du mit diesem Buch 4
Inhalt 6
1 Wohin die Energie im Haushalt geht 8
2 Die Stromrechnung lesen 17
3 Die Heizkostenabrechnung lesen 24
4 Verbrauch messen: Zähler, Messgeräte, App 32
5 Die größten Stromfresser finden 38
6 Geräte, Standby und Beleuchtung 45
7 Kühlen, Waschen, Kochen 51
8 Neue Geräte kaufen: das Energielabel 58
9 Stromtarif wechseln ohne Risiko 64
10 Dynamische Tarife und intelligente Zähler 71
11 Richtig heizen und lüften 78
12 Thermostate und Heizkörper entlüften 85
13 Warmwasser sparen 92
14 Schimmel vermeiden 98
15 Gas- und Fernwärmetarife verstehen 105
16 Wie ein Balkonkraftwerk funktioniert 112
17 Anmelden, montieren, Vermieter fragen 119
18 Ertrag und Ersparnis berechnen 127
19 Speicher: lohnt sich das? 134
20 Photovoltaik auf dem Dach für Eigentümer 141
21 Fenster, Dämmung und kleine Sanierungen 148

22 Wärmepumpe verstehen 156
23 Förderung und Energieberatung 163
24 Mieterrechte bei Modernisierung und CO2-Kosten 171
25 Elektroauto und Laden zu Hause 179
26 Energiesparen in der Familie: alle mitnehmen 186
27 Die Jahresbilanz ziehen 192
28 Nachhaltig wohnen ohne Verzicht 199
Anhang A Verbrauchstagebuch 206
Anhang B Typische Verbräuche von Haushaltsgeräten 209
Anhang C Tarifvergleich Schritt für Schritt 212
Anhang D Checkliste Balkonkraftwerk 215
Anhang E Maßnahmen nach Kosten und Ersparnis 217
Anhang F Förderprogramme im Überblick 220
Anhang G Begriffe von Arbeitspreis bis Wechselrichter 223
Anhang H Anlaufstellen, Stand und Grenzen 227
Quellen und Rechtsgrundlagen 230
Ausführliches Inhaltsverzeichnis 233
Stichwortverzeichnis 242
Impressum 245

1 Wohin die Energie im Haushalt geht

1.1 Der Brief mit der roten Zahl

Am 6. November 2025 lag der Umschlag des Stromversorgers im Briefkasten. Gabi Fischer öffnete ihn am Küchentisch, noch in der Jacke. Abrechnungszeitraum 1. November 2024 bis 31. Oktober 2025, Verbrauch 4.600 Kilowattstunden, Gesamtbetrag 1.960 Euro. Geleistete Abschläge 1.320 Euro. Nachzahlung 640 Euro, fällig am 20. November. Darunter, in kleinerer Schrift: Der monatliche Abschlag steigt ab Dezember von 110 auf 165 Euro.

„Sechshundertvierzig“, sagte sie, als Dieter von der Spätschicht kam. Er nahm ihr das Blatt aus der Hand, drehte es um, als stünde auf der Rückseite eine bessere Zahl. „Wir haben doch nichts anders gemacht als sonst.“ Genau das war das Problem, dachte Gabi. Sie machten seit dreizehn Jahren alles wie immer. Sie hatten nie den Tarif gewechselt, nie nachgesehen, welches Gerät wie viel Strom zog, und den Zählerstand las einmal im Jahr ein Mann im grauen Anorak ab.

Am Wochenende setzte sie sich mit einem Block an den Tisch und schrieb oben drauf: „Wohin geht unser Geld?“ Darunter zog sie zwei Spalten, eine für Strom und eine für Gas. Die Gasrechnung vom Frühjahr lag noch im Ordner: 18.000 Kilowattstunden, 2.440 Euro. Zusammen 4.400 Euro im Jahr für Energie, mehr als zwei Monatsmieten. Das war der Anfang eines Jahres, in dem die Fischers mehr über Kilowattstunden lernten, als sie je wissen wollten.

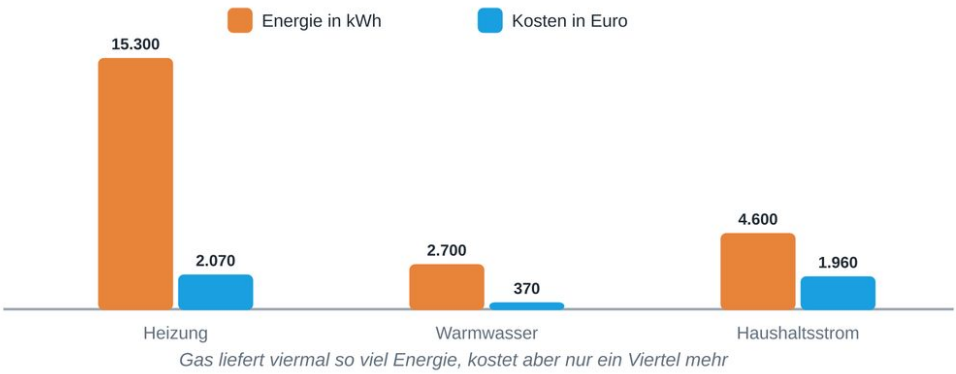
1.2 Wärme frisst das meiste

In einem typischen deutschen Haushalt entfällt der größte Teil der Energie auf Wärme, nicht auf Strom. Raumwärme macht meist

rund zwei Drittel aus, Warmwasser etwa ein Siebtel. Der Haushaltsstrom für Licht, Kühlschrank, Waschmaschine, Fernseher und Computer ist im Vergleich kleiner, aber teurer pro Einheit. Eine Kilowattstunde Strom kostet im Herbst 2026 für Neukunden im Schnitt etwa 37 bis 38 Cent, eine Kilowattstunde Gas etwa 12 bis 14 Cent [E06] [E07].

Bei den Fischers sieht das so aus: 18.000 Kilowattstunden Gas für Heizung und Warmwasser, 4.600 Kilowattstunden Strom. Gemessen in Energie ist das Gas fast viermal so viel. In Euro liegt es dagegen nur ein Viertel höher, weil der Strom so viel teurer ist. Beide Seiten lohnen sich also. Wer nur auf die Kilowattstunden schaut, unterschätzt den Strom. Wer nur auf das Geld schaut, unterschätzt die Heizung.

Bereich	Fischers 2025 in kWh	Anteil an der Energie	Kosten
Heizung	15.300	68 %	etwa 2.070 €
Warmwasser	2.700	12 %	etwa 370 €
Haushaltsstrom	4.600	20 %	1.960 €
zusammen	22.600	100 %	4.400 €



Wohin die Energie der Fischers geht: Menge und Kosten im Vergleich

Wichtig: Den Anteil für Warmwasser kann man bei einer Gasheizung, die auch das Wasser erwärmt, nur schätzen. Ein guter Anhaltspunkt ist der Sommer: Was die Heizung von Juni bis August verbraucht, ist fast nur Warmwasser. Mal zwölf genommen, ergibt das grob den Jahresbedarf.

1.3 Was eine Kilowattstunde ist

Die Kilowattstunde ist die Einheit, in der Strom, Gas und Fernwärme abgerechnet werden. Eine Kilowattstunde ist die Energie, die ein Gerät mit einer Leistung von 1.000 Watt in einer Stunde verbraucht. Ein Wasserkocher mit 2.000 Watt braucht also in einer halben Stunde eine Kilowattstunde, eine LED-Lampe mit 8 Watt dafür 125 Stunden.

Leistung und Verbrauch werden oft verwechselt. Die Leistung in Watt sagt, wie viel ein Gerät in einem Moment zieht. Der Verbrauch in Kilowattstunden ergibt sich erst, wenn man die Zeit dazunimmt. Deshalb ist ein Fön mit 2.000 Watt, der fünf Minuten am Tag läuft, kein großer Stromfresser. Ein alter Router mit 12 Watt, der rund um die Uhr läuft, verbraucht im Jahr dagegen mehr als 100 Kilowattstunden.

Gerät	Leistung	Laufzeit am Tag	Verbrauch im Jahr
Fön	2.000 W	5 Minuten	etwa 60 kWh
Router	12 W	24 Stunden	etwa 105 kWh
LED-Lampe	8 W	5 Stunden	etwa 15 kWh
alte Gefriertruhe	55 W im Mittel	24 Stunden	etwa 480 kWh

Die Formel ist einfach: Leistung in Watt mal Stunden am Tag mal 365, geteilt durch 1.000, ergibt Kilowattstunden im Jahr. Mal dem Preis pro Kilowattstunde ergibt das die Kosten. Für den Router: 12 mal 24 mal 365 geteilt durch 1.000 sind 105 Kilowattstunden, bei 37 Cent sind das knapp 39 Euro im Jahr.



Leistung mal Zeit ergibt den Verbrauch

1.4 Der Vergleich mit anderen Haushalten

Ist ein Verbrauch von 4.600 Kilowattstunden Strom viel? Das hängt davon ab, wie viele Menschen im Haushalt leben, ob sie im Haus oder in einer Wohnung wohnen und ob das Warmwasser mit Strom erwärmt wird. Ein Drei-Personen-Haushalt in einem Haus ohne elektrische Warmwasserbereitung liegt nach gängigen Vergleichswerten meist zwischen 3.500 und 4.500 Kilowattstunden. Die Fischers lagen also eher am oberen Rand, ohne dass es ihnen aufgefallen wäre.

Für die Heizung vergleicht man den Verbrauch pro Quadratmeter Wohnfläche. Die Doppelhaushälfte der Fischers hat 118 Quadratmeter. 15.300 Kilowattstunden für die Heizung geteilt durch 118 ergibt knapp 130 Kilowattstunden pro Quadratmeter und Jahr. Für ein Haus aus den 1970er-Jahren, das nur teilweise modernisiert wurde, ist das ein mittlerer Wert. Gut sanierte Häuser kommen mit der Hälfte aus, schlecht gedämmte brauchen das Doppelte.

Kennwert	gut	mittel	hoch
Strom, 3 Personen im Haus	unter 3.000 kWh	3.000 bis 4.500 kWh	über 4.500 kWh
Heizung je m² und Jahr	unter 80 kWh	80 bis 160 kWh	über 160 kWh



Ampel für den eigenen Verbrauch: Strom und Heizung

> **Tipp:** Vergleichswerte für deinen Haushalt findest du in Stromspiegeln und Heizspiegeln, die gemeinnützige Beratungsstellen jedes Jahr veröffentlichen. Achte darauf, dass du die richtige Haushaltsgröße und den richtigen Gebäudetyp wählst.

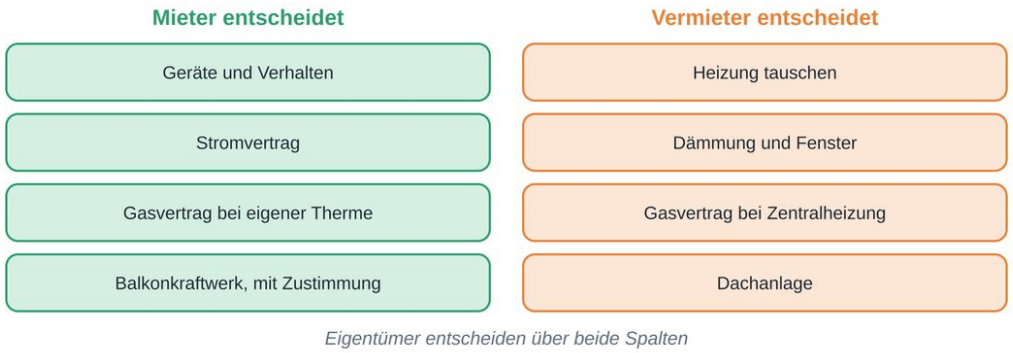
1.5 Mieter oder Eigentümer

Was man gegen hohe Energiekosten tun kann, hängt stark davon ab, ob man zur Miete wohnt oder im eigenen Haus. Die Fischers wohnen zur Miete. Die Gastherme, die Fenster, die Dämmung und das Dach gehören ihrem Vermieter Herrn Lüders, einem Rentner aus Rastede, dem beide Hälften des Doppelhauses gehören. Was die Fischers selbst entscheiden können, sind ihre Geräte, ihr Verhalten, ihre Verträge für Strom und Gas und, seit einer Gesetzesänderung, auch ein kleines Solarkraftwerk.

Gabis Bruder Uwe Brandes besitzt dagegen sein Haus in Westerstede. Er kann die Heizung tauschen, das Dach dämmen und eine große Solaranlage bauen lassen. Dafür muss er auch alles selbst bezahlen. Jana, die Tochter der Fischers, wohnt in einer Mietwohnung, in der der Vermieter sogar den Gasvertrag abschließt. Sie bezahlt ihre Heizkosten über die Nebenkosten und kann nur über ihr Verhalten sparen, über ihren Stromvertrag und über ihre Rechte als Mieterin.

Wer entscheidet	Mieter im Haus	Mieter in der Wohnung	Eigentümer
Geräte und Verhalten	ja	ja	ja

Wer entscheidet	Mieter im Haus	Mieter in der Wohnung	Eigentümer
Stromvertrag	ja	ja	ja
Gasvertrag	oft ja	meist Vermieter	ja
Balkonkraftwerk	ja, mit Zustimmung	ja, mit Zustimmung	ja
Heizung, Dämmung, Fenster	Vermieter	Vermieter	ja



Was Mieter und Eigentümer selbst in der Hand haben

1.6 Die drei Hebel

Energiekosten sind das Produkt aus Menge und Preis. Daraus ergeben sich drei Hebel. Der erste ist, weniger zu verbrauchen: Geräte abschalten, effizientere Geräte nutzen, richtig heizen. Der zweite ist, weniger pro Kilowattstunde zu bezahlen: den Tarif wechseln, Preisgarantien nutzen, Abschläge richtig einstellen. Der dritte ist, selbst Energie zu erzeugen, etwa mit einem Balkonkraftwerk oder einer Solaranlage auf dem Dach.

Bei den Fischers brachten am Ende alle drei Hebel etwas. Der geringere Verbrauch machte rund 450 Euro im Jahr aus, die besseren Tarife rund 360 Euro, der eigene Solarstrom rund 140 Euro. Wie diese Zahlen zustande kommen, zeigt Kapitel 27. Wichtig

ist hier nur: Es gibt nicht die eine große Maßnahme. Es sind viele kleine, die sich addieren.



Die drei Hebel: weniger verbrauchen, günstiger einkaufen, selbst erzeugen

Ab 2027: Mehrere Preisbestandteile ändern sich. Der CO_2-Preis auf Gas und Heizöl soll 2027 im bisherigen Korridor von 55 bis 65 Euro je Tonne bleiben, statt wie ursprünglich geplant freier zu steigen [E04] [E05]. Die Netzentgelte für Strom sollen nach Prognosen leicht steigen [E06]. Gas war im Herbst 2026 für Neukunden so teuer wie seit 2022 nicht mehr [E07]. Was das für deine Rechnung heißt, erfährst du in den Kapiteln 2, 9 und 15.

1.7 Werkstatt: Deine Ausgangslage

Nimm deine letzten Jahresabrechnungen für Strom und Heizung zur Hand. Trag in die Tabelle ein, wie viele Kilowattstunden du verbraucht und wie viel du bezahlt hast. Teile die Kosten durch die Kilowattstunden, dann kennst du deinen Durchschnittspreis pro Kilowattstunde, einschließlich Grundpreis.

Energie	Verbrauch in kWh	Kosten im Jahr	Durchschnittspreis je kWh
Strom			
Gas, Öl oder Fernwärme			
zusammen			

Gabi rechnete: 1.960 Euro geteilt durch 4.600 Kilowattstunden ergibt 42,6 Cent je Kilowattstunde Strom. 2.440 Euro geteilt durch 18.000 Kilowattstunden ergibt 13,6 Cent je Kilowattstunde Gas.

„Das ist teurer als das, was im Fernsehen immer genannt wird“, sagte sie. Sie hatte recht, und Kapitel 9 erklärt, warum.

Schreib zusätzlich auf, wer im Haushalt lebt, wie groß die Wohnfläche ist und ob das Warmwasser mit Strom, Gas oder über die Heizung erwärmt wird. Mit diesen Angaben kannst du deinen Verbrauch mit den Werten aus 1.4 vergleichen.

1.8 Vertiefung: Primärenergie und CO_2

Neben Kilowattstunden und Euro gibt es eine dritte Sicht auf den Energieverbrauch: die Klimawirkung. Eine Kilowattstunde Erdgas verursacht bei der Verbrennung etwa 200 Gramm CO2. Bei Heizöl sind es etwa 270 Gramm. Für Strom hängt der Wert davon ab, wie er erzeugt wurde. Im deutschen Strommix lag er zuletzt bei etwa 350 bis 400 Gramm je Kilowattstunde, mit sinkender Tendenz, weil der Anteil von Wind- und Solarstrom wächst.

Für die Fischers bedeutete das: Ihre 18.000 Kilowattstunden Gas verursachten rund 3,6 Tonnen CO2, ihr Strom etwa 1,7 Tonnen. Beim CO2 liegt die Heizung also klar vorn. Das erklärt, warum sich die Politik vor allem auf das Heizen konzentriert und warum der CO2-Preis Gas und Heizöl verteuert, nicht aber Strom. Wie der CO2-Preis auf der Rechnung auftaucht, zeigt Kapitel 15.

1.9 Häufige Fragen

Wie viel kann ein durchschnittlicher Haushalt sparen?

Das hängt stark vom Ausgangspunkt ab. Wer noch nie den Tarif gewechselt hat, alte Geräte nutzt und die Heizung nie eingestellt hat, kann oft 15 bis 25 Prozent sparen. Wer schon vieles richtig macht, findet eher kleinere Beträge.

Lohnt sich Sparen auch bei kleinen Wohnungen?

Ja. Die Beträge sind kleiner, aber die Hebel sind dieselben. Gerade beim Tarifwechsel spart ein kleiner Haushalt prozentual oft ähnlich viel wie ein großer.

Muss ich für dieses Buch etwas kaufen?

Nein. Viele Maßnahmen kosten nichts. Hilfreich ist ein einfaches Strommessgerät für die Steckdose, das es für 15 bis 25 Euro gibt. Manche Beratungsstellen und Büchereien verleihen solche Geräte kostenlos.

2 Die Stromrechnung lesen

2.1 Vier Seiten, eine Frage

Die Stromrechnung der Fischers hatte vier Seiten. Auf der ersten stand die Nachzahlung, auf der zweiten der Zählerstand, auf der dritten eine Tabelle mit Preisbestandteilen und auf der vierten eine Grafik, die den Verbrauch mit dem Vorjahr verglich. Gabi legte die Seiten nebeneinander und markierte mit einem Textmarker alles, was sie nicht verstand. Am Ende war fast die Hälfte gelb.

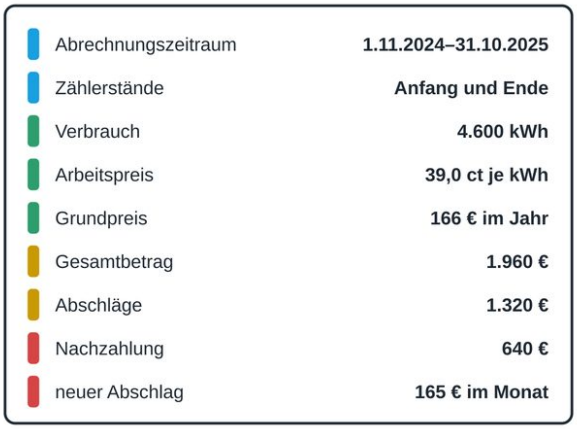
„Grundversorgung“, las Dieter laut vor. „Das klingt doch gut. Wie eine Grundsicherung.“ Gabi schüttelte den Kopf. Sie hatte am Abend vorher gelesen, dass die Grundversorgung oft einer der teuersten Tarife ist. Die Fischers waren 2012 eingezogen und hatten sich nie um einen Vertrag gekümmert. Der örtliche Versorger hatte sie automatisch beliefert, dreizehn Jahre lang, zum Preis der Grundversorgung.

2.2 Der Aufbau einer Stromrechnung

Jede Stromrechnung muss bestimmte Angaben enthalten. Dazu gehören der Abrechnungszeitraum, die Zählernummer, der Anfangs- und der Endstand des Zählers, der Verbrauch, die Preise, der Gesamtbetrag, die geleisteten Abschläge, der neue Abschlag und der Hinweis auf den Vertrag und seine Laufzeit. Außerdem stehen dort die Marktlokations-Identifikationsnummer und meist ein Vergleich mit dem Vorjahr und mit ähnlichen Haushalten.

Die wichtigsten Zahlen für dich sind der Verbrauch in Kilowattstunden, der Arbeitspreis in Cent je Kilowattstunde und der Grundpreis in Euro pro Monat oder Jahr. Aus diesen drei Zahlen ergibt sich fast der gesamte Betrag. Die Steuern und Abgaben sind meist schon im Arbeitspreis enthalten, werden aber zur Information getrennt ausgewiesen.

Angabe	Fischers, Abrechnung 2025
Abrechnungszeitraum	1.11.2024 bis 31.10.2025
Verbrauch	4.600 kWh
Arbeitspreis brutto	39,0 Cent je kWh
Grundpreis brutto	166 Euro im Jahr
Gesamtbetrag	1.960 Euro
geleistete Abschläge	1.320 Euro
Nachzahlung	640 Euro
neuer Abschlag	165 Euro im Monat



Die wichtigsten Felder einer Stromrechnung

2.3 Arbeitspreis und Grundpreis

Der Arbeitspreis ist der Preis für jede verbrauchte Kilowattstunde. Der Grundpreis ist ein fester Betrag, den man unabhängig vom Verbrauch zahlt. Er deckt unter anderem die Kosten für den Zähler und die Abrechnung. Für kleine Haushalte ist der Grundpreis wichtiger als für große. Wer 1.500 Kilowattstunden im Jahr braucht, achtet besser auf einen niedrigen Grundpreis. Wer 5.000 Kilowattstunden braucht, profitiert mehr von einem niedrigen Arbeitspreis.

Bei den Fischers ergibt sich der Gesamtbetrag so: 4.600 Kilowattstunden mal 39 Cent sind 1.794 Euro. Dazu kommt der Grundpreis von 166 Euro. Zusammen 1.960 Euro. Wer mit diesen beiden Zahlen rechnet, kann jedes Angebot vergleichen, das er bekommt.

Tipp: Achte darauf, ob Preise brutto oder netto angegeben sind. Für Privatkunden zählen die Bruttopreise mit Mehrwertsteuer. Manche Werbung nennt Nettopreise, die dann 19 Prozent niedriger wirken.

2.4 Woraus sich der Strompreis zusammensetzt

Der Arbeitspreis besteht aus mehreren Teilen. Nur ein Teil davon geht an den Versorger für den Einkauf und den Vertrieb. Einen großen Teil machen die Netzentgelte aus, die der Netzbetreiber für den Transport des Stroms bekommt. Sie lagen 2026 im Schnitt bei etwa 9 Cent netto je Kilowattstunde. Dazu kommen die Stromsteuer von 2,05 Cent, die Konzessionsabgabe an die Gemeinde, mehrere Umlagen und am Ende die Mehrwertsteuer von 19 Prozent [E06].

Seit 2026 senkt ein Zuschuss des Bundes die Netzentgelte etwas. Trotzdem sind die Netzentgelte regional sehr unterschiedlich. In Gegenden mit viel Windkraft und langen Leitungen sind sie oft höher als in großen Städten. Deshalb kann derselbe Tarif in Oldenburg anders kosten als in München.

Bestandteil	Anteil am Arbeitspreis, grob
Einkauf und Vertrieb	etwa 40 %
Netzentgelte und Messung	etwa 30 %
Steuern, Abgaben, Umlagen	etwa 14 %
Mehrwertsteuer	etwa 16 %



Woraus sich der Strompreis zusammensetzt, vereinfacht

Ab 2027: Nach Prognosen sollen die Netzentgelte 2027 im Schnitt leicht steigen, auf knapp 10 Cent netto. Die Stromsteuer für Haushalte bleibt bei 2,05 Cent. Fachleute erwarten trotzdem, dass die Preise für Neukunden 2027 eher sinken, weil die Einkaufspreise an der Börse gefallen sind [E06]. Ob dein Versorger die Preise ändert, erfährst du mit einem Brief mindestens einen Monat vorher.

2.5 Grundversorgung und Sondervertrag

Wer in eine Wohnung zieht und sich nicht um einen Stromvertrag kümmert, wird automatisch vom Grundversorger beliefert. Das ist der Versorger, der in einem Gebiet die meisten Haushalte beliefert. Die Grundversorgung ist eine wichtige Sicherheit: Niemand steht ohne Strom da. Aber sie ist meist teurer als ein Sondervertrag, auch beim selben Versorger.

Der große Vorteil der Grundversorgung ist die kurze Kündigungsfrist von zwei Wochen. Man kann sie jederzeit verlassen. Für die Fischers hieß das: Sie konnten sofort in einen günstigeren Tarif wechseln, ohne auf ein Vertragsende warten zu müssen. Wie das geht, zeigt Kapitel 9.

Merkmal	Grundversorgung	Sondervertrag
Preis	meist höher	meist niedriger
Kündigungsfrist	zwei Wochen	laut Vertrag, oft ein Monat
Preisgarantie	nein	oft 12 oder 24 Monate
Mindestlaufzeit	keine	oft 12 Monate